

# どら焼き

## 材料(4人分)

- ホットケーキミックス……100g
- 卵 ……………1 個
- 砂糖 ……………大さじ 1
- はちみつ ……………大さじ 1.5
- みりん ……………大さじ 1
- 牛乳 ……………70cc
- あんこ (市販)  
……150g (5 個に分ける)



## 作り方

1. 卵、砂糖、はちみつ、みりんをよく混ぜる。
2. 1 に牛乳、ホットケーキミックスを入れて、よく混ぜる。
3. ホットプレートをあたためる。
4. おたまで生地をすくい、高い位置から一気に落とす。
5. プツプツと生地に穴が開いてきたらひっくり返して 10 秒で取り出す。  
(直径 8cm を 10 枚程度焼く)
6. パサつき防止に濡れ布巾で包んでできます。
7. あんこをはさんでできあがり。

## おすすめコメント

つくり方は簡単。

牛乳アレルギーの方は牛乳を豆乳に変えても作れます。

和テイストの本格的な どら焼きです。

あんこの他にもいろんな具を

はさんで楽しめます。



# 手作りミルク風くずもち

おやつ

## 材料(4人分)

牛乳……………200cc  
ゼラチン……………8g  
水……………60g  
きな粉……………4g  
黒砂糖……………12g  
(黒みつならば 20g)



## 作り方

1. ゼラチンは水に入れてふやしておく。
2. 牛乳を火にかけて、人肌程度に温め、1のゼラチンを加えて溶かす。
3. あら熱が取れて、とろみがつき始めたら器に流しいれ、冷やし固める。
4. きな粉と黒みつを混ぜて、あんをかける。

## おすすめコメント

牛乳を使用したカルシウム補給の冷たいデザート。  
ゼラチンのつるんとしたノド越しが食べやすいです。



提供 特別養護老人ホーム等々力

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

# 練乳黒胡麻ぷりん

おやつ

## 材料(4人分)

牛乳	600cc
練乳	150g
ねり胡麻 黒	90g
粉ゼラチン	9g
水	64g



## 作り方

1. ゼラチンは水にふり入れてふやかしておきます。
2. 鍋にねりごまと練乳を加えて混ぜます。
3. 2へ牛乳を少しずつ加えながら溶き伸ばします。
4. 3を火にかけ、人肌程度に温め、1のゼラチンを加えて溶かします。
5. 荒熱が取れて、とろみがつき始めたら器に流しいれ、冷やし固めます。

## おすすめコメント

ゴマの風味のミルクプリンです。  
ゼラチン使用の口どけよい食べやすいデザートです。

# マカロニのあべかわ

おやつ

## 材料(4人分)

マカロニ……………50g  
きなこ・砂糖……………適量



## 作り方

1. マカロニを茹でる。
2. きなこと砂糖を1：1の分量で混ぜる。
3. 茹で上がった1のお湯で切って、2をまぶしたら出来上がり。



保育園人気ナンバーワンメニューです！  
簡単にできるので是非ご家庭でも作ってみてください。



提供 せせらぎ保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

# いちまつロール

おやつ

## 材料(4人分)

ホットケーキミックスの素…80g  
卵 ……40g  
牛乳 ……80g  
砂糖 ……8g  
オリーブしそ油 ……1.2g  
マーガリン ……8g  
梅ようかん ……60g  
紫芋ようかん ……60g



## 作り方

1. A を泡だて器で、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
  2. 卵焼き器にオリーブ油を塗り、1 を流し込み、生地を厚さを均等にする。ブツブツして表面が乾いた状態になったら返して、裏面を焼く。
  3. 巻きすの上にラップを敷き、2 の生地をのせる。マーガリンを塗り、棒状に切った2種類の水ようかんを、市松模様になるように芯にして巻く。
  4. 3 を食べやすい大きさに切り分けて器に盛る。
- ※生地を焼く際、一度流し込んだ油をふき取ると、生地の表面がきれいな均一の焼き色になります。

## おすすめコメント

色の違ったようかんを交互にのせるだけで簡単にキレイな市松模様ができます。  
ホットケーキミックスの生地で巻いてロールケーキ風に演出。

# タピオカ入りさわやかゼリー

おやつ

## 材料(4人分)

メロン	80g
びわ	60g
桃(缶)	60g
パパイヤ(乾)	4g
タピオカ	8g
カルピスジュース	100ml
生クリーム	20ml
ゼラチン	5.2g
水	180ml



## 作り方

1. A を一口大に切り、器に入れる。
2. 湯煎したゼラチンを、生クリームを加えたジュースの中に入れる。
3. タピオカを沸騰した湯に入れ、15～20分中心が透明になるまでゆでて冷ます。
4. 2, 3 を1の器に注ぐ。

## おすすめコメント

タピオカは消化吸収がとてもよく、アレルギー体質をもった方にも使いやすい食材です。

# 豆腐チーズケーキ アプリコットソース添え

おやつ

## 材料(4人分)

絹ごし豆腐……………120g  
クリームチーズ……………40g  
生クリーム……………40ml  
砂糖……………10g  
ゼラチン……………4g  
水……………20ml  
ヨーグルト……………6g  
アプリコットジャム……………28g  
水……………12ml  
レモン汁……………少々  
ミントの葉など



## 作り方

1. クリームチーズは室温でやわらかくしておく。
2. 生クリームは砂糖を加えて、角が立つまで固くあわ立てる。
3. 絹ごし豆腐をぬれ布巾に包み、もみ込みながらしぼり、水気を切る。  
1と一緒にフードプロセッサーにかける。
4. 水でふやかしておいたゼラチンを火にかけて溶かす。
5. 2, 3, 4とヨーグルトを混ぜ合わせる。
6. 5を器に入れて冷やし固める。
7. アプリコットジャムと水を鍋に入れて火にかけ、煮詰まったらレモン汁を加え、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
8. 6を皿に盛り、7のソースをかける。

## おすすめコメント

豆乳を使用したオシャレなチーズケーキです。  
ジャムをごまソースにかえると、味わいがぐっと和風になります。

# かぼちゃのケーキ

おやつ

## 材料(4人分)

- かぼちゃ……………150g
- 小麦粉……………450g
- ベーキングパウダー……………2g
- バター……………10g
- 砂糖……………15g
- 卵……………小1個
- スキムミルク……………10g



## 作り方

1. かぼちゃは皮をむき茹で潰しておく。
2. バターをよく練り、砂糖を加え、更に練る。
3. 卵と1とスキムミルクを加えさらに混ぜる。
4. 3にふるった小麦粉とベーキングパウダーを加え、さっくり混ぜる。
5. アルミカップにいれ、180℃に熱したオーブンで10～15分焼く。



かぼちゃの自然な甘みのおやつです。  
ハロウィンや冬至などの行事にあわせて子どもと一緒に作っても楽しいですね。